

Calendrier Saison Hiver 2020

Quand	Quoi
Samedi, 11 janvier, après-midi	Cours 1, La Vattay (avec bus)
Samedi, 18 janvier, après-midi	Cours 2, La Vattay (avec bus)
Samedi, 25 janvier, après-midi	Cours 3, La Vattay (avec bus)
Samedi, 1 février, toute la journée	Sortie Familiale (avec bus)
Samedi, 8 février, après-midi	Cours 4, La Vattay (avec bus)
Samedi, 15 février, après-midi	Cours 5, La Vattay (avec bus)
Samedi, 22 février, après-midi	Fête de fin des cours, La Vattay (avec bus)
Samedi, 29 février, demi-journée, frais supplémentaires	Initiation biathlon (co-voiturage)
Samedi, 7 mars, toute la journée, frais supplémentaires	Sortie toute la journée (avec bus)

Le calendrier des sorties est provisionné. Vous trouverez les dernières information sur le [site web](#).



Comment en savoir plus?

Allez sur notre **site web** pour savoir plus: <http://cern.ch/go/7dZQ>. À la page, il y a une [foire aux questions fréquentes](#). Venez aussi à notre **soirée d'information** le jeudi, 7 novembre 2019, au CERN.

Soirée d'information au CERN 7 novembre 2019, 18h00-19h30 Salle des Pas Perdus ([61/1-201](#))

La **soirée d'information** est ouverte à tous. Registerz-vous pour accéder: <https://indico.cern.ch/event/855792>
Vous trouverez plus d'information sur le [site web](#).

Comment s'inscrire?

1. Allez sur: <http://cern.ch/go/7dZQ>
2. Créez votre compte avec le formulaire d'enregistrement (si vous n'êtes pas déjà enregistré)
3. Inscrivez vous en ligne aux activités – à partir du 07 novembre 2019
4. Complétez une [attestation](#)
5. Il vous sera demandé un certificat médical si vous:
 - a) êtes un nouveau membre; ou
 - b) répondez «oui» à une ou plusieurs des [neuf questions](#) du «Questionnaire Santé»

Liste de diffusion

Une liste de diffusion sera utilisée pour vous tenir informé pendant la saison.



Qui sommes nous?

La section ski de fond du Ski Club CERN est très familiale (~60 participants) et les moniteurs/trices, agréés par la FFS (Fédération Française de Ski), sont tous bénévoles et brevetés. Ils se feront un plaisir de vous accueillir pour faire partager leur passion de la glisse, en skating ou classique. **"Franglais" welcome!**

Programme Ski de Fond Hiver 2020

Le « package de cours »:

- 5 cours le samedi après-midi à La Vattay
- 1 sortie familiale (toute la journée) le samedi après Cours 3 (lieu à préciser)
- 1 Fête de fin des cours le samedi après-midi à La Vattay après Cours 5

Sorties avec des frais supplémentaires:

- 1 initiation au biathlon (demi-journée)
- 1 sortie spéciale (toute la journée)
- Autres sorties, si organisées par nos moniteurs/trice ou membres.

5 cours à La Vattay

Les 5 cours ont lieu dans le Jura français, à [La Vattay](#), les samedi après-midi de 14h00 à 16h45, par groupe de 7 à 10 personnes de niveau et de technique similaires. Le/la moniteur/rice organise un parcours avec des exercices différents. Le transport en bus aller/retour (CERN - St. Genis - Gex - La Vattay) est compris dans le prix.

La sortie familiale

C'est l'occasion de découvrir une autre station skis et de mettre en pratique ce que vous avez appris jusque-là. On peut inviter les amis ou les autres membres de la famille. Le déplacement s'effectuera en bus. À midi on mange dans un restaurant.

Les tarifs Saison Hiver 2020

Le prix du «package de cours» est **221 EUR** (si vous n'avez pas de forfait saison et ont besoin d'une carte d'accès aux pistes à La Vattay pour les 5 cours et la fête à la fin). Si vous avez un forfait saison, vous ne devez pas payer pour l'accès aux pistes à La Vattay et vous payez seulement **176 EUR**. Le prix (221 EUR/176 EUR) n'inclus pas les coutures pour les sorties supplémentaires.

Comment choisir mon niveau?

Le Club est plutôt ciblé vers les débutants et débrouillards (même si nous avons des skieurs de haut niveau et compétiteurs). Vous pouvez choisir Classique ou Skating.

Niveau	Description
C0 – Classique Débutant	• Jamais pratiqué de ski
C1/2 – Classique Débrouillard / Moyen	• Marche glissée • Chasse-neige glissé • Pas alternatif
C3 – Classique Avancé	• Pas de deux • Descente en pas tournant
S0 – Skating Débutant	• Expérience en classique obligatoire
S1/2 – Skating Débrouillard / Moyen	• Pas de patineur • Chasse-neige glissé • Pas de patineur 2 temps • Descente en trace directe
S3 – Skating Avancé	• Pas de patineur 1 temps • Descente en pas tournant



Départ du bus

